

**Digitaal
opgroeien**

4 drie lezers testen
de nieuwe Skoebidoe-app

6 **Nieuw CM-project in de klas**
**Leren praten
over je gevoelens**

8 **Waarom krijg je diabetes van overgewicht?**
En wat kun je eraan doen?

10 **Nieuwe medische technieken
en dure geneesmiddelen**
Is het nog betaalbaar?

14 **Nieuws**
uit jouw regio



Stefan Dewickere

Buitenaards

'We willen dat jullie gelukkige kinderen zijn die graag naar school komen', sprak meester Wim die ochtend zijn klas toe. Ik gloeide al van binnen, en ik was geeneens een leerling van hem. Dat ik mijzelf die dag toch in een veel te kleine schoolbank had gewrongen, had alles te maken met het CM-project Vlieg erin!, dat meester Wim uittestte in zijn klas.

Het project leert kinderen omgaan met emoties, in dit geval via toneeltjes. Na een korte voorbereiding passeerde het ene na het andere thema de revue: pesten, klikken, ruzie maken en ontvoerd worden door buitenaardse wezens. Klein mysterie waar dat laatste onderwerp vandaan kwam, maar goed, als er dan toch buitenaardse wezens op ons af komen, is de jeugd maar beter goed voorbereid.

Ook uitleggen kwam uitgebreid aan bod, in een toneeltje over een gescheurde broek. 'Wie herkent deze situatie?' vroeg meester Wim. Prompt gingen er een tiental vingers in de lucht, warempel allemaal kinderen die óók al eens hun broek gescheurd hadden. In geen tijd stond de klas bol van verhalen over ernstige struikelpartijen, uitstekende haken en andere complexe scheurkwesties.

Voor de klas nog meer verstrikt zou geraken in vestimentaire ongevallen, greep meester Wim in. 'Wie is al eens uitgelachen, en wil dáár iets over vertellen?' Plots was er maar één vinger meer in de lucht. Dat ze soms uitgelachen werd, vertelde een meisje, en dat ze daar heel verdrietig van werd. De stilte die volgde, sprak boekdelen. Wars van alle broekscheuren en buitenaardse wezens, was dit met voorsprong de meest straffe bekentenis.

Nele Verheye,
redacteur cm.be

In onze tijd is jong zijn heilig. Maar sommigen schrijven een meesterwerk op hun 20ste, anderen als ze 60 zijn. Het gaat niet alleen over dat ene moment pakken, maar over de weg die je aflegt.

Stef Bos in *Het Laatste Nieuws*



Skihelm tegen voordeelprijs

Ga je met Kazou mee op wintersportvakantie, dan kun je een skihelm kopen met een aanzienlijke korting.

Voor Kazou staat veiligheid tijdens een wintersportvakantie voorop. Daarom zijn alle deelnemers en monitoren verplicht een helm te dragen, zowel de skiërs als de snowboarders. Hoofdlletsels staan op de derde plaats in de top tien van de wintersport-



ongevallen. In 85 procent van die gevallen had een helm dat hoofdlletsel kunnen vermijden. Dan twijfel je toch niet langer.

Na een ernstige val verliest een helm zijn beschermfunctie, maar de schade is niet altijd visueel vast te stellen. Een helm huren is daarom minder aan te raden. Voor je veiligheid is het beter dat je er zelf een aanschaft. Kazou geeft de deelnemers een aanzienlijke korting. Zij krijgen een bon om een skihelm te kopen bij A.S. Adventure voor 39 euro in plaats van 75 euro.



[www.kazou.be](mailto:persdienst@cm.be)

Eerste betaling van CM-MediKo Plan

Sinds juni kunnen CM-leden aansluiten bij het CM-MediKo Plan. Dat is een verzekering voor medische kosten buiten het ziekenhuis. Voor terugbetaling van het remgeld bij zorgverleners, van reisvaccinaties en van dieetadvies geldt een wachttijd van drie maanden.

Als je aansloot bij het CM-MediKo Plan op 1 juni kun je voor deze medische prestaties een terugbetaling krijgen vanaf september. Eind oktober is de terugbetaling voor de eerste keer gestort.

Aansluiten bij het CM-MediKo Plan kan nog altijd.



www.cm.be/verzekeringen
Tel. 078 151 151



Groentesoep werkt kilo's weg



Ze verwarmt je op koude dagen, ze levert nuttige voedingsstoffen, ze verwent je smaakpapillen en ze strijdt mee tegen overtollige kilo's. Groentesoep doet het allemaal.

Door groentesoep te drinken kom je makkelijker aan de aanbevolen hoeveelheid groenten per dag (minimaal 300 gram). Soep bereid met minstens 400 gram groenten en maximaal één bouillonblokje per liter water, levert per portie van 200 milliliter al 80 tot 100 gram groenten. Ze is ook rijk aan vitaminen, mineralen, voedingsvezels en antioxidanten. Bij het koken gaan wel vitaminen verloren maar tegelijk zorgt het kookproces ervoor dat je andere voedingsstoffen beter opneemt, zoals B-caroteen uit wortelen en lycopenen uit tomaten.

Groentesoep bevat weinig calorieën. De vele voedingsvezels geven bovendien een volaan gevoel. Met soep als tussendoortje hou je je gewicht onder controle. Dat lukt ook door eerst soep te nemen, want dan eet je minder van het voorgerecht. Soep met groentestukken is een betere hongerstillert dan gemixte soep. Hoe minder bewerkingen de groenten ondergaan, hoe groter het verzadigende effect van de voedingsvezels.



www.cm.be/groentesoep

3 op de 10 studenten slaan ontbijt over

Uit een rondvraag van CM bij 1 732 Vlaamse studenten blijkt dat drie op de tien niet elke morgen ontbijten. Vijf procent doet dat zelfs nooit.

Vooral mannelijke studenten ontbijten onvoldoende. Slechts 65 procent van hen begint elke dag van de week met een maaltijd, zeven procent doet dat nooit. Bij vrouwelijke studenten is dat 73 procent en vier procent. Studenten hebben daar verschillende excuses voor. Van geen tijd, over geen honger tot te lang geslapen. Meer studenten die thuis wo-

nen dan kotstudenten ontbijten elke morgen.

Ook de samenstelling van het ontbijt laat soms te wensen over. Een kwart van de ondervraagden geeft aan zelden of nooit volkorenbrood of bruin brood te eten. 20 procent laat zuivelproducten staan en 41 procent neemt zelden of nooit fruit bij het ontbijt. Een goed ontbijt is nochtans nodig om krachten op te doen. Met het project Kok op kot wil CM kotstudenten inspiratie aanreiken om gezond te eten.



www.facebook.com/kokopkot



Stijlvol naakt

Om aandacht te vragen voor borstkanker poseerden 16 medewerkers van de Thuiszorgwinkels in Limburg stijlvol bloot voor een foto. Hij siert de gevel van de Thuiszorgwinkel in Hasselt.

Met dit beeld start de Thuiszorgwinkel ook de campagne 'Geef een stukje vrouwelijkheid door en schenk je oude borstprothese'. Bedoeling is om zoveel mogelijk nog bruikbare externe borstprothesen in te zamelen en te geven aan vrou-

wen die er niet over kunnen beschikken. Voor dit project werkt de Thuiszorgwinkel samen met GaM Care uit Houthalen, een erkende ngo. GaM Care zal instaan voor het transport van de borstprothesen naar Moldavië. Je kunt de borstprothese afgeven in een Thuiszorgwinkel in je buurt.



www.thuiszorgwinkel.be



Te Gek!? verzameld

Bij de tiende verjaardag van het project Te Gek!? verschijnt een nieuwe cd 'Het beste uit tien jaar Te Gek!?'.

'Het beste uit tien jaar Te Gek!?' is een compilatie-album aangevuld met drie nieuwe liedjes van Manische Mannen, Clara Cleymans en Tuur Florizoone en Schols, Buyse en De Leeuw. Van de vorige cd's zijn liedjes overgenomen van onder meer The Scabs, Marcel Vanthilt, Kommil Foo, Pieter Embrechts en Sarah Bettens. De cd kost 14,95 euro.



www.tegek.be



[het mooiste moment]



Sarah Rومان (9)

Met de kaart het bos in

Sarah Rومان is pas negen, maar vindt al moeiteloos de weg in het bos met behulp van kaart en kompas. Dat kan ook niet anders, als je elke week een oriëntatietoer doet.

'Elke zondag trek ik met mijn papa, mama, broer en zus het bos in. We doen allemaal aan oriëntatietoeren. Ik begon er al mee toen ik nog een kleuter was. In het begin krijg je een blad vol Donald Duck-figuurtjes en moet je een touw volgen. Later leerden mijn ouders mij kaartlezen en een kompas gebruiken. Nu leg ik al zelf een parcours af.'

'Ik vind het een heel leuke sport. Je moet snel lopen, maar ook niet te snel, anders raak je de weg kwijt. En je moet goed nadenken over je route. Het bos loopt vol andere oriëntatietoerers, dus schrik om te verdwalen heb ik niet. Na de wedstrijd drinken mijn ouders iets terwijl ik nog wat speel met de andere kinderen. Het is altijd heel gezellig. Voor mij is zondag zonder twijfel de leukste dag van de week.'



Op zoek naar het dagelijks geluk? Surf naar www.plukjegeluk.be

Je kinderen in je broekzak

Hoe groot is de baby in mama's buik? Wanneer moet ik kraamgeld aanvragen? Wat doe ik als mijn kindje koorts heeft? Hoe leer ik hem op het potje gaan? Vanaf nu vind je het in een knip op je smartphone of tablet (Android of iOS). Evy, Annelies, Bert en Thierry testten de nieuwe Skoebidoe-app voor jou uit.

> TEKST: DIETER HERREGODTS

Annelies Lauwers en Bert Spapens (allebei 32)

Puurs - (aanstaande) mama en papa

HANDIGSTE FUNCTIE? Bert: 'We hebben al twee kindjes. Mout is bijna vier jaar, Siem is twee jaar oud. Een derde kindje is op komst. De bevalling is uitgerekend voor 28 december. Met de Skoebidoe-app kunnen we in één oogopslag zien hoeveel weken er nog te gaan zijn voor Annelies bevalt. Het is een soort van aftelklok die ons mentaal voorbereidt op de komst van ons kindje.'

WAAROM DOWNLOADEN? Annelies: 'Ook al is het al ons derde kindje, wij hebben veel aan de uitleg over de papierwinkel en de geldzaken. Dat zijn dingen die je vaak vergeet op momenten dat het belangrijk is.'

VOOR ZWANGERE VROUWEN? Annelies: 'Op het internet kun je heel wat terugvinden, maar bij de Skoebidoe-app ben je zeker dat de informatie correct en betrouwbaar is. Als zwangere vrouw vond ik er bijvoorbeeld nuttige tips rond toxoplasmose. Ik las er hoe ik rugklachten kan voorkomen en ik kreeg een overzicht van een aantal typische zwangerschapskwalen.'

SKOEBIDOE? Bert: 'Toen de app nog niet bestond, surfte wij regelmatig naar de website van Skoebidoe om zaken op te zoeken. Het handige is dat je er de juiste informatie op het juiste moment krijgt. En je vindt er promoties, kortingen en aanbiedingen op maat van je kind.'



Guy Puttemans

Evy VanderAerschot (31)

Steenokkerzeel - mama

HANDIGSTE FUNCTIE? 'Ik heb vooral veel gehad aan alle uitleg over geldzaken. Mijn twee zoon-tjes, Menno en Berre, zijn ondertussen vijf jaar en zes maanden oud. Uit ervaring weet ik dan ook dat er als mama of papa heel veel op je afkomt, niet alleen bij je eerste kindje. Het is moeilijk om bij te houden waar je allemaal recht op hebt en wat je wanneer moet aanvragen. Dankzij de Skoebidoe-app moet je je daar geen zorgen over maken. De app vertelt je bijvoorbeeld wanneer het tijd is om je kraamgeld aan te vragen.'

WAAROM DOWNLOADEN? 'De informatie op de Skoebidoe-app is heel up-to-date en is aangepast volgens de leeftijd van je kind. Je geeft de naam en geboortedatum van je kinderen in en de Skoebidoe-app weet wat er voor jou interessant kan zijn. Zo krijg ik voor Menno andere zaken te lezen dan voor Berre.'

VOOR MAMA'S? 'Voor een ouder is het een houvast om altijd de nodige informatie bij de hand te hebben. Stel dat je kindje plots koorts krijgt. Wat moet je dan als mama doen? De Skoebidoe-app brengt raad.'

SKOEBIDOE? 'Ik heb er al regelmatig gebruik van gemaakt. Op de website, en nu ook via de app, zijn er interessante promoties te vinden. Zo kun je bijvoorbeeld met korting naar de Sinterklaasshow. Ik heb ook al een cursus babymassage gevolgd. Mijn zus en mijn nicht deden een beroep op de Oppas bij zieke kinderen en waren daar zeer tevreden over.'



Daniël Rys

Bert Spapens: 'De Skoebidoe-app is een soort van aftelklok die ons mentaal voorbereidt op de komst van ons derde kindje.'

[de voorzet]

Betaal niet te veel voor de specialist

Het remgeld bij de specialist (het gedeelte dat je zelf betaalt voor een raadpleging), bedraagt vanaf volgend jaar 12 euro, of 3 euro voor mensen met verhoogde tegemoetkoming. Deze maatregel van de nieuwe federale regering is een vereenvoudiging, maar komt bij sommige specialisten neer op een prijsverhoging.

Als je bewuste keuzes maakt, kun je de kost voor een raadpleging van een specialist wel onder controle houden. Hoe dan ook is het verstandig om altijd eerst naar de huisarts te gaan die je globaal medisch dossier (GMD) beheert. Verwijst hij je door, betaal je bij bepaalde specialisten eenmaal per jaar 5 euro minder remgeld (en 2 euro als je de verhoogde tegemoetkoming hebt).

Een tweede gratis tip: controleer op www.cm.be/zorgverleners of op de Mijn CM-app op je smartphone via www.cm.be/mobile of de specialist geconventioneerd is. Een geconventioneerde arts houdt zich aan de officiële tarieven, maar een niet-geconventioneerde mag supplementen vragen. Uit CM-onderzoek blijkt dat je ongeveer een kwart meer betaalt bij niet-geconventioneerde specialisten.

Tot slot een derde tip: als je naar het ziekenhuis gaat, kun je altijd kiezen voor een kamer van twee of meer personen. Dan kunnen de artsen geen ereloon-supplementen vragen, tenzij bij bepaalde patiënten in daghospitalisatie.

Om de vrije keuze voor een geconventioneerde arts te garanderen, moeten er voldoende van die artsen zijn. Wij denken dat in elke regio en voor elk specialisme minstens drie op de vier geconventioneerde zouden moeten zijn. CM maakt er verder werk van, te beginnen met het nieuwe akkoord dat we eind dit jaar willen sluiten met de artsenvertegenwoordigers. We rekenen op de verantwoordelijkheidszin van alle partners in de gezondheidszorg, om de factuur voor de patiënt ook in 2015 onder controle te houden.

Marc Justaert
Voorzitter CM

@ www.cm.be/tarieven



Violet Corbett Brock

Thierry Finet (54)

Oostende - bijna grootvader

HANDIGSTE FUNCTIE? 'Met de Skoebidoe-app kan ik week per week de evolutie en de groei van mijn toekomstige kleindochter volgen. Ik kom te weten hoe groot ze al is, hoeveel ze weegt en krijg een beschrijving van hoe ze de voorbije week veranderd is. Dat wordt steeds verduidelijkt met enkele sprekende afbeeldingen.'

WAAROM DOWNLOADEN? 'Omdat de Skoebidoe-app nog veel meer interessante rubrieken bevat. Voor ouders is het bijvoorbeeld zeer handig om gezondheidsinfo en opvoedingstips te krijgen. Mijn zoon en schoondochter hebben de app ondertussen ook al geïnstalleerd.'

VOOR GROOTOUDERS? 'Als jonge vijftiger en toekomstige grootvader wil ik mee zijn met mijn tijd. Ik vind het fascinerend om te zien wat je allemaal met een smartphone en een tablet kunt doen. Foto's nemen, bekijken en bewerken, e-mails versturen, surfen op internet, je agenda bijhouden, de krant lezen, je bankverrichtingen uitvoeren, noem maar op. En nu dus ook de zwangerschap van je schoondochter en de eerste levensjaren van je kleinkind volgen. Die nieuwe Skoebidoe-app mocht zeker niet op mijn gsm ontbreken.'

SKOEBIDOE? 'Mijn zoon en schoondochter waren al enthousiast over de website van Skoebidoe. Ze vonden er interessante informatie over het papierwerk dat bij een zwangerschap en geboorte komt kijken. De app is een zeer handige aanvulling op die website. En je hebt hem altijd bij de hand.'



Kindje op komst of kindje(s) in huis?
Download nu gratis de Skoebidoe-app
via de App Store of via Google Play.
Of surf naar www.cm.be/skoebidoe.



Stefan Dewickere

‘Het leven is een roetsjbaan’

Het is stil als ik op woensdag net voor de middag binnenva in het vijfde leerjaar van de OLV-Basisschool in Scherpenheuvel. ‘We gaan nog wat verder werken aan ons project over geluk’, kondigt meester Wim de les aan. Hier en daar beginnen wat oogjes te blinken. ‘Oh, met dat pretpark. Leuk!’

> TEKST: NELE VERHEYE > FOTO'S: GUY PUTTEMANS

Dat pretpark staat afgebeeld op een grote poster achteraan in de klas. Elke attractie is een deel van het ‘Vlieg erin!’-project dat CM uitwerkte in samenwerking met een aantal partners. ‘Het beeld van een pretpark is goed gekozen’, zegt Wim. ‘Het leven is als een roetsjbaan. Met ups en downs. Dit project leert de kinderen om zich goed te voelen in hun vel, hun talenten te ontdekken en beter om te gaan met problemen. Zeer belangrijke vaardigheden voor hun latere leven.’

Op de waterglijbaan

‘We begonnen daar op die waterglijbaan’, zegt Esmé Maes (10 jaar). ‘Dat ging over jezelf leren kennen. We moesten opschrijven waar we goed in zijn.’ Als ik haar vraag wat haar sterke punten dan wel waren, valt ze even stil. ‘Euh, dat weet ik niet goed meer.’ Klasgenoot Owen Creces (10) schiet haar te hulp: ‘Je kunt goed luisteren naar anderen.’ Meester Wim vult aan: ‘Het is niet altijd makkelijk om te weten waar je zelf goed in bent. Daarom liet ik de kinderen elkaars talen-

ten aanvullen. Als iemand anders zegt dat je heel lief of behulpzaam bent, dan is dat zeker zo.’

Buitelen en vallen

Ook vandaag wordt het een les vol interactie. De kinderen worden verdeeld in groepjes en krijgen elk een opdracht voor een kort toneeltje. De ene wordt ontvoerd door een buitenaards wezen, de andere moet een speelplaatsruzie uitvechten, nog weer anderen werken rond pesten. De leerlingen dartelen enthousiast door de klas en werpen zich met veel vuur op hun taak. Op vijf minuten tijd krijgen de verschillende toneeltjes vorm, met opvallend veel buitelingen en valpartijen. ‘Toneel spelen is altijd leuk’, zegt Owen. ‘Je leert er ook veel uit, bijvoorbeeld wat je moet doen als je ruzie hebt.’

Scheur in de broek

Daarna is het tijd om de toneeltjes te tonen aan de rest van de klas. Een van de scènes gaat over een jongen die uitgelachen wordt om een scheur in zijn broek. Het toneeltje maakt veel reacties

los. ‘Ik bleef eens met mijn broek aan een haak hangen, en toen stond een groepje kinderen mij uit te lachen’, vertelt een jongen. ‘Dat vond ik heel erg.’ Er komen nog meer verhalen over uitlachen. ‘Uitgelachen worden is nooit leuk’, besluit meester Wim. ‘Lach dus zelf niemand uit, je kunt beter proberen te helpen in plaats van te lachen.’ Het volgende toneeltje gaat over iemand die een aanrijding ziet gebeuren, terwijl de dader weggrijdt. ‘Wat zou je zelf doen?’ vraagt meester Wim. ‘Aan de meester vertellen’, antwoordt een meisje. ‘Aan de meester, of aan een andere volwassene’, vult Wim aan. ‘Als je iets ziet gebeuren dat niet leuk is, praat er dan over, ook als je wat geschrokken bent. Je kunt ook met de groene juf praten, of met iemand uit je klas.’

Rond half twaalf rondt meester Wim de les af. ‘We willen graag dat jullie gelukkige kinderen zijn. Als er iets is, praat er dan over, of stop een briefje in onze praat-erover-box. Alleen als je erover praat, kun je samen een oplossing vinden. Dat geldt ook voor volwassenen, hoor. Soms



Owen (links) geeft Esmé een complimentje: ‘Je kunt goed luisteren naar anderen.’



Meester Wim: ‘Ik liet de kinderen elkaars talenten aan de kaak.’



worden die ook gepest, of maken ze ruzie. Leren praten over je problemen is erg belangrijk.'

Graag naar school gaan

De bel gaat en de kinderen dartelen de klas uit. Meester Wim kijkt ze tevreden na. 'In onze school besteden we bewust veel aandacht aan het welzijn van de kinderen. Als ze zich goed voelen en graag naar school komen, presteren ze ook beter.'

'Sommige leerlingen hebben al heel wat meegeemaakt. Ze hebben het thuis niet altijd makkelijk, bijvoorbeeld omdat hun ouders gescheiden zijn. Daar kunnen wij als leerkracht natuurlijk niets aan veranderen, maar we kunnen ze wel leren omgaan met problemen. Het Vlieg erin!-project is daar ideaal voor. Het bevat kleurrijk materiaal, veel toffe lessuggesties en handige werkblaadjes. De leerlingen zijn er graag mee bezig, en ze leren er belangrijke vaardigheden mee. Ik zou het elke leerkracht aanraden. Ik ben trouwens niet de enige die ermee werkt op onze school,

de hele derde graad is ermee aan de slag, en de reacties zijn in alle klassen zeer positief.'

Vlieg erin!

Het educatief pakket Vlieg erin! is bedoeld voor de derde graad lager onderwijs en bevat concreet lesmateriaal om de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen te versterken en een positief klasklimaat te stimuleren. Het pakket is een samenwerking van CM met pedagogo Luk Dewulf (Kessels & Smit), docent Koen Crul (lerarenopleiding VIVES-Brugge), het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) en de koepel van ouderverenigingen van het Vrije Onderwijs (VCOV).



Het pakket kost 35 euro (exclusief verzendingskosten). Je kunt het bestellen via de dienst Gezondheidspromotie van je regionale ziekenfonds.
www.cm.be/vliegerin



ten aanvullen. Als iemand anders zegt dat je heel lief of behulpzaam bent, dan is dat zeker zo.'

[smakelijk]



Studio Wauters

Gevulde pompoen

Ingrediënten voor 4 personen: 1 pompoen van 3 kg • 4 dl groentebouillon • 250 g couscous • 200 g tofu • 1 rode ui • 1 courgette • 50 g gedroogde abrikozen • 50 g gedroogde veenbessen • 1/2 theelepel kaneel • geraspte schil van 1/2 onbehandelde citroen • 6 eetlepels fijngehakte groene kruiden (munt, peterselie, koriander) • olijfolie • 1 eetlepel grof gehakte amandelen • 1 eetlepel Italiaanse kruiden • peper • zout

- snijd een deksel van de pompoen en verwijder de pitten
- haal het vruchtvlees uit tot op 1,5 cm van de rand
- snijd 300 g van het vruchtvlees in stukjes
- besprenkel beide met olijfolie, kruid met peper en zout
- bak 30-40 minuten op 180 °C
- snijd het vruchtvlees in kleine blokjes
- wel de abrikozen 5 minuten in heet water en snijd in stukjes
- meng de couscous met de kokende groentebouillon en 2 eetlepels olie
- laat 10 minuten wellen en maak los met een vork
- snijd de ui in fijne halve ringen en de courgette in blokjes
- bak aan in wat olijfolie en kruid met peper en zout
- snijd de tofu in reepjes
- besprenkel met olijfolie, Italiaanse kruiden, peper en zout
- bak ze aan
- meng alles voor de vulling onder elkaar
- vul er de pompoen mee en werk af met de gehakte amandelen



Recept van KVLV. Bij KVLV, Vrouwen met vaart, vind je zeker een activiteit die jou op het lijf geschreven is. Kijk op www.kvlv.be.

'Bewegen beste medicijn tegen diabetes'

Hoe meer overgewicht, hoe groter de kans op diabetes type 2. 'Geen reden om het dan maar op te geven', zegt dokter Peter Coremans. 'Ga je voluit voor beweging en val je vijf à tien procent af, dan daalt je risico met maar liefst vijftig procent. Dat is beter dan gelijk welk medicijn.'

> TEKST: NELE VERHEYE

Heeft diabetes altijd met overgewicht te maken?

Dokter Peter Coremans: 'Neen, zeker niet. Er zijn twee verschillende soorten diabetes. Diabetes type 1 ontstaat plots door een fout in het afweersysteem, daarbij speelt overgewicht dus geen rol. Maar voor diabetes mellitus type 2 is dat een ander verhaal. Ook die aandoening wordt beïnvloed door verschillende factoren zoals erfelijkheid en ouderdom, maar we weten ondertussen dat overgewicht en een gebrek aan beweging dikwijls een doorslaggevende rol spelen.'

Waarom net beweging en overgewicht?

'Je lichaam zet voedsel om in energie, en die energie wordt gebruikt in de spieren of opgeslagen in je lichaamsvet. Maar als je weinig beweegt en te veel buikvet hebt, dan krijgt je lichaam die koolhydraten niet meer verwerkt. Het systeem raakt overbelast en je krijgt diabetes. Overgewicht en een gebrek aan beweging zijn niet de enige oorzaken, maar het zijn wel veruit de belangrijkste.'

Hoe ernstig is diabetes?

'Diabetes valt in de meeste gevallen goed te controleren. Maar met medicatie alleen geraak je er niet. Diabetespatiënten moeten hun voeding zeer goed in de gaten houden. Denk dus niet dat

je er van af bent met een pilletje. Medicatie is brons, voeding is zilver en bewegen is goud. Bovendien blijft diabetes een zeer ernstige ziekte. Als je de suikerwaarden niet goed onder controle houdt, dan kan dat op lange termijn ernstige gevolgen hebben.'

Over welke gevolgen hebben we het dan?

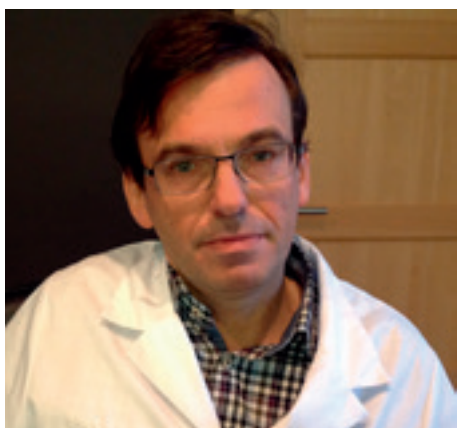
'Hart- en vaatziekten zoals een hartinfarct of een trombose. De nieren kunnen ook aangetast geraken, waardoor mensen aan de dialyse moeten. Sommige diabetespatiënten verliezen het gevoel in de onderste ledematen of krijgen wondjes die niet meer genezen. Ook het netvlies kan aangetast raken, waardoor mensen blind worden. Diabetes is een van de belangrijkste oorzaken van blindheid voor de leeftijd van 65 jaar. Al hoeven deze problemen niet altijd op te duiken. Als je jezelf goed verzorgt, let op je voeding en beweging en trouw je medicatie inneemt, dan hoeft het zeker niet zo ver te komen.'

Hoe weet ik of ik een risico loop?

'Het probleem is dat je vaak niets merkt van die verhoogde suikerwaarden. Echte klachten tre-

In de strijd tegen diabetes is medicatie brons, voeding zilver en beweging goud.





Dokter Peter Coremans is diabetoloog-endocrinoloog van het centrum diabeteszorg in het AZ Nikolaas in Sint-Niklaas.

den doorgaans pas op in een vergevorderd stadium. Heb je overgewicht en zit diabetes bij jou in de familie, dan ga je het best eens langs bij je huisarts. Hij kan je risico bepalen en indien nodig je bloedwaarden systematisch controleren. Ondertussen weten we dat er zoiets bestaat als prediabetes. Dat is een stadium waarin je nog geen diabetes hebt, maar wel licht verhoogde suikerwaarden. Die wijzen erop dat je een groot risico loopt. Als je op dat moment elke dag minstens een half uur meer beweegt en vijf à tien procent afvalt, dan daalt je risico op diabetes met vijftig procent. Dat is beter dan gelijk welk medicijn. Het loont dus zeker de moeite.'

Kun je diabetes type 2 voorkomen?

'Absoluut. Alles begint bij gezond eten en voldoende bewegen. Niet te veel vet, zout en suiker, verspreid over drie hoofdmaaltijden en twee gezonde tussendoortjes. Sla nooit een maaltijd over, want dat is nefast voor je systeem. Als je bijvoorbeeld niet ontbijt, zul je bij het middageten meer kilocalorieën opnemen. Dat is dus zeker geen oplossing. Hou in ieder geval je gewicht onder controle en probeer wat af te vallen als je te zwaar weegt. Hoe meer je weegt, hoe schadelijker de extra kilo's. Laat je niet ontmoedigen: een paar kilo afvallen loont altijd de moeite, zelfs al heb je dan nog steeds overgewicht. En probeer regelmatig te bewegen: elke dag dertig minuten is een goed begin. Dat hoeven niet per se ingewikkelde sporten te zijn, fietsen of wandelen is ook goed, zolang je maar beweegt. Onthoud vooral dat je lot voor een groot deel in je eigen handen ligt.'

Meer info over diabetes voorkomen vind je in de twee CM-brochures 'Blijf diabetes een hap voor' en 'Blijf diabetes type 2 een stap voor'. Die kun je downloaden of aanvragen bij de dienst Gezondheidspromotie van je regionaal ziekenfonds.

Meer informatie over leven met diabetes en lekkere recepten voor diabetespatiënten vind je in het boek 'Let op, suiker!' van Mimi Van Meir, 19,99 euro, verkrijgbaar in de boekhandel.

@ www.cm.be/diabetes

[de huisdokter] koorts en vermoeidheid

Mag je iemand met klierkoorts zoenen?

De kusziekte, of klierkoorts, krijg je dat nu enkel door te kussen? En is niet kussen dan de beste remedie?

Wat is de oorzaak?

Voor een keer klopt de volkswijsheid, want klierkoorts wordt veroorzaakt door het Epstein-Barr-virus, dat zich verspreidt via het speeksel. Een beetje opletten met zoenen dus, want dat maakt de kans op besmetting zeer groot. Ook via besmette handen of glazen kun je het virus oplopen. Al hoeven de meeste mensen zich geen zorgen te maken: tachtig procent van de volwassenen maakte de ziekte al door in hun kindertijd, vaak zonder het te beseffen. Zij zijn veilig, want je kunt de ziekte maar één keer doormaken.

Wat zijn de symptomen?

Ziek zonder het te beseffen, bij klierkoorts is het niet uitzonderlijk. Kinderen hebben dikwijls geen symptomen of enkel vage klachten, waardoor de ziekte ongemerkt voorbij gaat. Jongeren en jongvolwassenen kunnen zich wel vrij ziek voelen, met koorts, keelpijn en gezwollen lymfeklieren. Sommigen zijn ook erg moe, al geldt dat niet voor iedereen.

Wat is de behandeling?

Een bloedonderzoek is de enige manier om klierkoorts vast te stellen. Maar zelfs met de resultaten van zo'n bloedonderzoek in de hand is het niet mogelijk om te voorspellen hoe lang de ziekte zal duren en hoe ernstig het zal zijn. Er bestaan geen specifieke geneesmiddelen tegen klierkoorts en ook antibiotica halen niets uit, want die werken niet bij virussen. Uitzieken is dus de boodschap.

Wat kun je zelf doen?

Je moet niet verplicht in bed blijven liggen, maar neem wel de nodige rust als lichamelijke of geestelijke inspanningen nog te zwaar zijn. Rust ook als je je ziek voelt of als je koorts hebt. Bij keelpijn kun je op een snoepje zuigen of indien nodig paracetamol innemen (maximaal vier keer 1 g per dag). Zorg er ook voor dat je voldoende vocht opneemt en gezond blijft eten.

Hoe kun je het voorkomen?

Klierkoorts voorkomen is zeer moeilijk, want iedereen die de ziekte heeft of ooit doormaakte, kan het virus doorgeven. Het virus blijft immers levenslang sluimerend aanwezig in je lichaam. Had je zelf nog geen klierkoorts en is iemand uit je omgeving ziek, dan speel je wel beter op veilig. Vermijd kussen, maak gemeenschappelijke voorwerpen goed proper en schenk extra aandacht aan handhygiëne.

Elise Rummens, preventie-arts CM
Tekst: Nele Verheye

@ www.cm.be/dehuisdokter



Stefan Dewickere

Ook patiënt moet mee beslissen

Laat je een kettingroker met een longaandoening zelf opdraaien voor zijn behandeling? En kan een 85-jarige nog een pacemaker krijgen? Waar het geld van de gezondheidszorg naartoe mag gaan, is voer voor discussie. 'Bekijk het breed genoeg, want een mens is meer dan zijn leeftijd of zijn aandoening', zegt ethicus Bart Hansen (37).

> TEKST: CHRIS VAN HAUWAERT > FOTO: COMPAGNIE GAGARINE

We zullen het elkaar binnenkort weer wensen op Nieuwjaar: een goede gezondheid! Gezondheid ligt ons nauw aan het hart. Welzijn en geluk worden geassocieerd met gezondheid. We hebben er wat voor over. 'Zolang er geld is, geen probleem, maar nu de middelen schaars zijn, moeten er keuzes worden gemaakt', zegt Bart Hansen. Hij is coördinator gezondheidsethiek bij de zorgvoorzieningengroep Emmaüs en doceert dat vak aan de KU Leuven.

Het is niet enkel belangrijk hoe oud je wordt, maar ook hoe je oud wordt.

Bart Hansen, KU Leuven

Wat is de uitdaging momenteel?

Bart Hansen: 'Wat kan, is tegenwoordig haast onbeperkt. Er zijn nieuwe geneesmiddelen en nieuwe technieken. Tegelijk neemt het aantal ouderen toe en leven ze langer. En precies in de laatste levensjaren nemen de gezondheidskosten snel toe. De vraag is dan hoe je gaat verdelen.

Is gezondheidszorg enkel nog voor wie het kan betalen? Volstaat het om aan terugbetaling een leeftijdsgrens te koppelen? Krijg je eerder recht op gezondheidszorg als je gezond leeft? En moet je bijgevolg zelf de gevolgen dragen als je ongezond eet en veel rookt? Als je alles opdeelt in stukjes verlies je het bredere perspectief uit het oog. Gezondheid heb je vaak niet zelf in de hand. Sommigen vergeten dat iedereen ziek kan worden. En wat als je geboren wordt met een beperking? Of als je in armoede leeft en minder kans hebt om gezond te leven?'

Hoe moet je dan afwegen?

'De maatschappij is een complex gegeven met veel spelers die elk hun rol hebben. Vergelijk dat met een sportwedstrijd. Niet de scheidsrechter alleen zou moeten bepalen wat goed is aan een match, en ook niet alleen de supporters. Je moet het beeld kunnen stilzetten en een match bekijken met analisten uit verschillende disciplines rond de tafel. Ieder bekijkt de match vanuit zijn perspectief en er is niet één waarheid.'

'Zo is het ook met de discussie over de kosten van gezondheidszorg. Je hebt de stem van de overheid, de ziekenfondsen, de ziekenhuizen en



Bart Hansen, KU Leuven: 'We moeten met zijn allen nadenken over wat we willen en alle partijen moeten hun verantwoordelijkheid nemen.'

de patiënten. We moeten met zijn allen nadenken over wat we willen en alle partijen moeten hun verantwoordelijkheid nemen.'



Vier Kerstmis of nieuwjaar in de sneeuw

De kerstvakantie is de periode bij uitstek voor een familie-vakantie met Intersoc. Na het skiën moet je zelf geen feestmaal bereiden maar kun je ontspannen aan tafel voor een heerlijk diner. De skimonitoren en animatoren zorgen ervoor dat iedereen een fantastische tijd beleeft.

Van 20 tot 27 december hebben we nog enkele plaatsen vrij in Zinal en Harrachov. Van 27 december tot 3 januari in Leysin en Harrachov. Je vindt alle informatie op www.intersoc.be/kerstvakantie.

Je hebt al een week sneeuwpret tijdens de feestdagen vanaf 574 euro per volwassene!

Boek nu onze laatste vrije plaatsen tijdens kerst en nieuwjaar!

Meer informatie via 070 233 119 of www.intersoc.be.



[helpende handen]

Evelyne De Jonge (17) werkt één dag voor jongeren in Gaza

Solliciteren zonder enige kennis van zaken, het klinkt haast absurd. Toch is er één sleutelwoord dat leidt tot succes: Zuiddag! 'Het loon dat we verdienen, zo'n 40 euro, wordt doorgestort naar een project in Gaza', zegt Evelyne (foto rechts).

'Eén dag lang verlaten wij de schoolbanken en werken we voor het goede doel. Solidariteit staat centraal en de nodige capaciteiten voor je droomjob zijn geen prioriteit. Vandaag steun ik samen met meer dan 14 000 andere Vlaamse en Brusselse scholieren een theaterproject voor jongeren in Gaza. Jammer dat we de Gaza-problematiek niet volledig kunnen oplossen.'

Vacature voor één dag

'Ik heb mijn job gevonden via een kennis maar je kunt ook een beroep doen op de jobbank. Deze vind je op de site van Zuiddag. Hier kunnen bedrijven zich aanmelden en zo in contact komen met deelnemende scholen. Leren solliciteren is een belangrijk aspect van de Zuiddag. Eigenlijk alles wat bij het zoeken van een echte job hoort, maar dan voor één dag.'

'Mijn taak vandaag is het opsturen van vakantiebrochures naar cursisten van Kazou. Daarnaast mag ik ook mijn mening geven over bepaalde activiteiten die mogelijk volgende zomer zullen opduiken tijdens de Kazou-vakanties. Later wil ik ook zeker iets organiseren dat een sociaal doel heeft, maar dan zowel voor jong als oud. Kazou legt de focus voornamelijk op jeugd.'

Drama en dromen

'Het project dat dit jaar in de kijker staat tijdens de Zuiddag draait rond theater voor jongeren in Gaza. Zoals algemeen bekend is de sfeer er niet vredig. De toneelvereniging 'Theatre Day Productions' werkt in samenwerking met Broederlijk Delen aan de psychologische impact van de oorlog op jongeren. Dankzij het deelnemen aan een rollenspel leren ze opgekropte emoties en frustraties uiten. Het zijn de jongeren die de toekomst van Gaza in de ogen kijken. Zij hebben er dus alle baat bij om deze agressie een plaats te geven.'

Tekst: Marie Esselinckx (17, foto links) die voor de Zuiddag één dag meedraaide op onze redactie.

@ www.zuiddag.be

Ook de patiënt heeft een stem in de discussie?

'Als patiënt aanvaard je geen behandeling meer louter omdat de arts ze voorstelt. Je wil goed geïnformeerd toestemming kunnen geven voor een behandeling. Dat is trouwens een recht van de patiënt. Maar dat gaat ook verder. Pas als je voldoende informatie hebt en het totaalbeeld ziet, kun je - ook als patiënt - een beslissing begrijpen. Bijvoorbeeld over de al dan niet terugbetaling van een zeer duur geneesmiddel. Emotie is daarbij een slechte raadgever. In een recent advies over de financiering van dure geneesmiddelen vraagt het Belgisch Raadgevend Comité voor Bio-ethiek trouwens aan de ziekenfondsen om hun leden te informeren. Het initiatief van CM en kwb om hun leden uit te nodigen om samen na te denken over keuzes in de gezondheidszorg is daarom zeer belangrijk.'

Wat moet een rol spelen bij het maken van keuzes?

'Een beslissing kan nooit van één persoon komen, ze moet afgetoetst zijn bij verschillende groepen. Er is verantwoording nodig over wat de ingreep of de behandeling oplevert. Je moet niet alleen het medisch nut kunnen aantonen, een ingreep moet ook zinvol zijn voor de persoon. Moet alles gericht zijn op langer leven? Er zijn mensen die kiezen voor minder lang en voor meer kwaliteit. Het is niet enkel belangrijk hoe oud je wordt, maar ook hoe je oud wordt. Bij de keuzes die we maken, moeten we steeds zorg dragen voor de meest kwetsbaren, zij die niet of moeilijker kunnen kiezen. We moeten erover waken dat de solidariteit blijft spelen.'



'Betaalbare gezondheidszorg? Samen kiezen!' is de titel van een reeks interactieve infosessies die CM en kwb vanaf november tot halfweg 2015 organiseren in heel Vlaanderen. Kies de sessie in jouw buurt op www.cm.be/samenkiezen.

Mag mijn huisarts zijn honorarium afronden?

Sinds 1 oktober mogen artsen en zelfstandige zorgverleners hun honorarium afronden naar het dichtste veelvoud van 0 of 5 eurocent. Bij de prijs van geneesmiddelen mag dat echter niet.

De Federale Overheidsdienst Economie staat toe dat de beoefenaars van een vrij beroep het totaal aangerekende bedrag afronden bij contante betaling. Het is geen verplichting. Artsen en zelfstandige zorgverleners die het wel doen, moeten dit afficheren om de patiënten te informeren. De FOD Economie stelt daarvoor een pictogram ter beschikking op zijn website. De apotheker mag niet altijd afronden. Als je geneesmiddelen of magistrale bereidingen koopt, is afronden in geen geval toegestaan. Dat mag ook niet als je naast een geneesmiddel een ander product kiest, bijvoorbeeld een schoonheidsproduct. Schaf je alleen zulke producten aan en geen geneesmiddelen, dan is het wel mogelijk dat de apotheker het totaalbedrag afrondt.

Het totaalbedrag wordt afgerond naar het dichtste veelvoud 0 of 5 eurocent. Eindigt het bedrag op 0,01 of 0,02 dan wordt afgerond naar 0. Bij 0,03, 0,04, 0,05, 0,06 en 0,07 gaat de afronding naar 0,05. Zijn de laatste cijfers 0,08 en 0,09, dan wordt het totaalbedrag na afronding 0,10. Het honorarium voor een raadpleging bij een geconventioneerde huisarts bedraagt 24,48 euro, hij kan je 24,50 euro aanrekenen. De terugbetalingstarieven zijn wettelijk vastgelegd en worden niet afgerond.



@ www.economie.fgov.be



[brief in de kijker]



Premie zorgverzekering

De zorgverzekering is een nobele zaak, maar je kunt er niet zomaar van uitgaan dat de verhoging van de premie voor iedereen een peulschil is. Voor mensen met een beperkt inkomen is die zorgpremie niet sociaal. Wie geen sociaal statuut had, betaalde 25 euro per persoon. Nu wordt dat 50 euro per persoon, of je nu 2 000 euro bruto of vijf keer meer verdient. Dat de sterkste schouders de zwaarste lasten moeten dragen, klopt hier niet.

Jozef Van Lierde, Kampenhout

iemand samen te leven. Heeft dan niet iedereen recht op een beetje geluk?

Rita Marmenout, Blankenberge

N.v.d.r.: Gaat iemand met een handicap samenwonen met een partner die een eigen inkomen heeft, dan verliest de persoon met een handicap altijd de inkomensvervangende tegemoetkoming. Maar de integratietegemoetkoming moet men vaak niet volledig inleveren. Dat hangt af van het inkomen. Voor de integratietegemoetkoming bedraagt de vrijstelling op het inkomen van de partner 21 579,27 euro per jaar.

Zoek en win!

Speur je in cm.be mee naar het antwoord?

Tip
Wandelweg

Oplossing

				B			
--	--	--	--	---	--	--	--



Stuur je antwoord voor 22 november op een gele briefkaart naar informatieblad cm.be, Postbus 40, 1031 Brussel. Of mail het naar zoekenwin@cm.be. Vermeld welke prijs je wenst: een duoticket (categorie 1) voor het concert van Clouseau op 28 december om 19 uur in het Sportpaleis in Antwerpen of het boek 'Voor Emma' van Tony Reynders (papa Tony Reynders vertelt het hele verhaal van het busongeval in Sierre, waarbij zijn dochter overleed), uitg. Van Halewyck. Uit de juiste inzendingen worden dit keer zeven winnaars geloot.

Antwoord opgave cm.be nr. 18
Bron

Winnaars

Patrick D'Hondt (Hamme)
Alex Hetwer (Brussel)
Charlotte Nackaerts (Keerbergen)

Neem ook deel aan de CM-webquiz op
www.cm.be.

Uitstel van betaling

Aan de lezersbrief over het CM-Hospitaalplan (nr. 18) wil ik toevoegen dat sommige ziekenhuizen het toestaan dat je de factuur pas betaalt nadat de hospitalisatieverzekering jou heeft uitbetaald. In 2012 heeft mijn echtgenoot twee operaties ondergaan, gekoppeld aan een ziekenhuisverblijf van een maand. Toen we de factuur kregen, zaten we met de handen in het haar. We moesten meer dan 8 000 euro ineens ophoesten. Ik heb toen gebeld naar de facturatie-dienst van het ziekenhuis om te vragen of we geen uitstel van betaling konden krijgen tot de hospitalisatieverzekering ons had vergoed. En dat was helemaal geen probleem. Patiënten die tegen een hoge ziekenhuisfactuur aankijken, vragen dat dus het best eerst eens na bij het ziekenhuis.

Naam en adres bekend bij de redactie

Geen inkomen meer bij samenwonen

Mijn zoon van 34 die nog altijd bij mij inwoont, krijgt omwille van zijn handicap een inkomensvervangende tegemoetkoming en een integratietegemoetkoming. Alles bijeen ongeveer 600 euro. Vorig jaar ontmoette hij de vrouw van zijn dromen. Nu denken ze eraan om samen door het leven te gaan. Het is voor mij een geruststelling dat er iemand voor hem zal zorgen, ook later als ik er niet meer ben. Minder goed nieuws is dat als hij gaat samenwonen met iemand die geen familie is, hij geen recht meer heeft op een inkomen. Hij moet dus leven op kosten van zijn partner. Met haar loon alleen, zijn partner werkt in de zorgsector, is het onmogelijk om uit de kosten te geraken. Wij zijn zeer verontwaardigd en weten niet hoe het nu verder moet. Wie verzint zoiets? Alsof het nog niet erg genoeg is om levenslang door een chronische ziekte arbeidsongeschikt te zijn, word je ook de mogelijkheid ontnomen om met

Geëngageerde medewerkers

Verleden week ontving ik van een medewerster van mijn ziekenfonds een bericht dat het ziekenhuis mij ten onrechte een prestatie aantekende. Zij nam contact op met de facturatie-dienst van het ziekenhuis om dit te melden. Die is bereid om het ten onrechte aangerekende bedrag terug te betalen. Dat is voor mij het bewijs dat een ziekenfonds met geëngageerde medewerkers de beste waarborg is voor zijn leden.

Rita Van Damme, Galmaarden

#TWEETS

www.twitter.com/CMziekenfonds



Sietske

Zit bij de tandarts en hoor me toch een geboortegedachte uit de behandelkamer komen, ik helemaal bang. Blijkt dat ze een stoel in elkaar zetten.



Anouk van Kampen

Het vlekje is een melanoom, het hoestje ebola en dat onderbeen moet er morgen af. We googelen ons ziek.



Chris Willemsen

Tijdens de campagne 'Ik schenk je mijn hart' in Arendonk hebben 470 personen zich laten registreren als orgaandonor. Dank u.



Guus Kuijer

Ik heb mijn jonge burens vast gewaarschuwd dat hen in de toekomst een flinke zorgtaak te wachten staat. Ze reageerden enthousiast.

contacteer ons

Heb je vragen of opmerkingen bij een artikel?

Aarzel niet om ze te sturen naar

lezersbrieven@cm.be - Persdienst CM, Postbus 40, 1031 Brussel

Onder elke brief publiceren wij de volledige naam en woonplaats van de auteur. Als je jouw reactie liever zonder deze gegevens ziet verschijnen, vermeld dit dan uitdrukkelijk. De redactie kan de teksten inkorten of niet geven bij plaatsgebrek.



Pensioen

op basis van dagen

Voor zelfstandigen die vanaf 1 januari 2015 met pensioen gaan, wijzigt de berekening van het pensioen. Nieuw is onder meer dat de loopbaan niet langer in jaren maar in dagen wordt geteld.

Voor de berekening van het pensioen van iemand die de hele loopbaan als zelfstandige werkte, werd tot nu toe rekening gehouden met een loopbaan van 45 kalenderjaren. Werkte een zelfstandige meer dan 45 jaar, dan telden de minst voordelige jaren niet mee.

Vanaf volgend jaar gebeurt de berekening niet langer in jaren maar in dagen. De loopbaan van een zelfstandige bedraagt maximaal 14 040 voltijdse dagen. Neem je de 312 werkdagen op een jaar en vermenigvuldig je dat aantal met 45 jaar, dan bekom je 14 040. Hoe je kwartalen waarmee zelfstandigen nu werken in dagen kunt omzetten, is nog te bepalen.

Bedraagt de loopbaan van een zelfstandige meer dan 14 040 voltijdse dagen, dan zullen de dagen die het minst gunstig zijn voor het pensioen in mindering worden gebracht. Het aantal af te trekken dagen bedraagt maximaal 1 560.

Gemengde loopbaan

Ook voor mensen die een gemengde loopbaan van werknemer en zelfstandige hebben, verandert de berekening van het pensioen. Een volledige loopbaan zal ook voor hen maximaal 14 040 voltijdse dagen tellen. Kom je aan meer dagen, dan worden de minst voordelige afgetrokken. Dat kunnen dagen zijn dat je werkte als werknemer of uit de loopbaan als zelfstan-



dige. Tot nu toe gebeurde de vermindering altijd op het gedeelte dat je werkte als zelfstandige.

Jaar van pensioen telt mee

Nieuw vanaf 1 januari is ook dat de dagen dat je werkt in het jaar waarin je met pensioen gaat, meetellen in de pensioenberekening. Tot nu toe was dat niet het geval. Voor pensioenen die ingaan tot 1 december 2014 eindigt de loopbaan op 31 december van het vorige jaar.



De meeste CM-regio's hebben een pensioendienst waar je terecht kunt met vragen over je pensioen. Meer info op www.cm.be.

CM werkt samen met Acerta en Zenito. Op die manier worden je belangen als zelfstandige maximaal verdedigd en kun je rekenen op een integraal dossierbeheer.

ZENITO

Sociaal Verzekeringsfonds & Ondernemingsloket
Tel. 02 21 22 350
www.zenito.be

ACERTA

Sociaal verzekeringsfonds & Ondernemingsloket
Tel. 078 15 71 00
www.acerta.be

Gezondheidszorg is geen luxeproduct

Met een campagne brengt het Riziv de gezondheidszorg in België onder de aandacht.

De gezondheidszorg is in ons land goed georganiseerd en betaalbaar. Dankzij ons solidair systeem krijg je voor een raadpleging bij artsen en andere zorgverleners een groot deel van het honorarium vergoed. Voor geneesmiddelen op voorschrift betaal je bij de apotheker alleen het remgeld. Wist je dat levensnoodzakelijke medicatie zelfs gratis ter beschikking wordt gesteld? Bij een opname verrekenen de ziekenhuizen de factuur rechtstreeks met het ziekenfonds. Als patiënt betaal je alleen het persoonlijk aandeel.

Stel je voor dat je alles uit eigen zak moest betalen en bij ziekte geen recht had op een uitkering? In ons land is dat gelukkig niet het geval. Bij ziekte ben je sociaal beschermd. Gezondheidszorg is hier geen luxeproduct.

www.onzegezondheidszorg.be

**EINDELIJK
SPECTACULAIR
TERUG**

**€ 5 KORTING VOOR CM-LEDEN
OP 28 DECEMBER**

TICKETS & INFO
070 345 345
(MAX. € 0,30/MIN.)
WWW.CM.BE/CLOUSEAU

HET LAATSTE NIEUWS

‘Geen handleiding om verlies te verwerken’

‘Je kent mij toch. Dat antwoordde Emma toen ik haar vroeg voorzichtig te zijn op sneeuwklas. Het waren haar laatste woorden.’ Acht dagen later verloor Emma het leven bij het vreselijk busongeval in het Zwitserse Sierre. In een aangrijpend boek vertelt Tony Reynders hoe je de dood van je dochter verwerkt.

> TEKST: DIETER HERREGODTS > FOTO: JÜRGEN DOOM



V eertien maart 2012. Om 6.30 uur 's ochtends rinkelt de telefoon bij Tony Reynders. Hij weet meteen dat er iets aan de hand is. Die ochtend zou dochter Emma, toen 12 jaar oud, terugkeren van haar sneeuwklas in Zwitserland. Maar haar aankomst was een heel stuk later gepland.

Het was een telefoontje dat jou de rest van je leven zal bijblijven.

‘Emma’s bus is gisteravond verongelukt en er zijn 28 doden gevallen, klonk het aan de andere kant van de lijn. Op dat ogenblik staat je wereld stil. Ik ben naar beneden gelopen en heb de televisie opgezet. Het eerste wat ik zag waren beelden van een totaal verhakkeld buswrak. Ik ben meteen gestopt met kijken. Het klinkt vreemd, maar ik maakte een kansberekening. 28 doden, dan is er 1 kans op 2 dat Emma het overleefd heeft. En Emma was toch iemand die zich altijd overal doorheen spartelde. Daar trok ik mij aan op.’

Het zou nog lang duren voor je meer te weten kwam.

‘Eerst ging ik naar de school van Emma in Lommel, dan terug naar huis en uiteindelijk naar de luchthaven in Melsbroek om er samen met de andere ouders van de scholen uit Lommel en Heverlee een vliegtuig te nemen naar Zwitserland. Ondertussen zijn er ouders die al een telefoontje gekregen hebben dat hun zoon of dochter in het ziekenhuis ligt. Je bent blij voor hen, maar je beseft ook dat de kans dat Emma nog leeft, daarmee weer een stukje kleiner wordt.’

Hoe is het vreselijke nieuws aan jullie meegedeeld?

‘Dat was pas 's avonds laat. Heel wat ouders waren toen al vertrokken naar ziekenhuizen in de buurt om hun kinderen te bezoeken. De andere ouders zaten nog in het crisiscentrum. *Voor wie hier nog aanwezig is, hebben wij slecht nieuws*, klonk het. *Sorry*. Het valt met geen woorden te beschrijven wat er dan door je heengaat. Het leek wel een film, maar een hele slechte dan. Een mens is niet gemaakt om mee te maken wat wij toen beleefden.’

Wat gebeurde er daarna?

‘Die eerste dagen word je geleefd. Er valt zoveel te regelen. De tweede dag dat we in Zwitserland waren, moesten wij Emma identificeren. Toen we haar voor het eerst te zien kregen, leek Emma een prinses die aan het slapen was. Al-



leen, ze zou nooit meer wakker worden. Twee dagen voor de grote afscheidsplechtigheid van alle Lommelse slachtoffers, hielden wij een eigen herdenking voor haar.’

Hoe heb je de dood van Emma proberen te verwerken?

‘Ik heb er zelf veel aan gehad om terug te keren naar de plaats waar Emma haar laatste dagen doorgebracht heeft. Ik ben ondertussen al vijf keer naar Zwitserland geweest om er de wandelingen te maken die zij deed, de skipistes te bezoeken waar zij naar beneden gleed en de monumenten te bezichtigen, waar zij die week uitleg over kreeg. Zelfs het hotel waar de sneeuwklussen doorgingen, heb ik bezocht. Ik kreeg er de sleutel van Emma haar kamer. Kamer 202. Toen ik daar binnenkwam, leek het alsof ik Emma daar plezier zag hebben. In de bewuste tunnel waar de bus gecrasht is, ben ik ook al enkele keren geweest.’

Is dat niet heel confronterend?’

‘Het is voor mij de *mottigste* plek op aarde, maar toch haal ik er kracht uit. Ik voel er mij dichterbij Emma. Nu, er bestaat geen handboek om het verlies van een dierbare te verwerken. Dat is bij elke ouder anders. Er zijn er die elke dag naar het kerkhof gaan. Voor mij is dat moeilijk omdat ik het zo'n negatieve plaats vind. Ik ben op dag drie na het ongeval wel een dagboek beginnen bijhouden. Op die manier kon ik alles van mij afschrijven.’

We zijn ruim 2,5 jaar later. Kun je opnieuw gelukkig zijn?

‘Ik ben een wrak geweest. Zeker dat eerste jaar heb je het gevoel dat je het allemaal droomt. Dat de deur zal opengaan en Emma weer voor jouw neus zal staan. Je staat met dat ongeval op en je gaat ermee slapen. Maar op een bepaald ogenblik ben ik mij beginnen afvragen wat Emma zou willen. Dat ik wegwijn in een hoekje of dat ik opnieuw met mijn vrienden op een terras zou zitten. Ik ben er zeker van dat ze voor het tweede zou gaan. Als mensen mij vandaag vragen of ik kinderen heb, dan knik ik altijd ja. En dan zeg ik dat ze Emma heet en dat ze 14 jaar oud is. Met mijn boek wil ik het taboe rond rouwverwerking doorbreken. En tegelijkertijd de bladzijde omslaan.’



‘Voor Emma’ van Tony Reynders, uitgegeven bij Van Halewyck, 22,50 euro. Tony Reynders signeert zijn boek op de Boekenbeurs in Antwerpen op maandag 10 november van 13 tot 17 uur.

Speel mee met Zoek & win op pagina 12 en maak kans op een gratis exemplaar.

